

## DUREE

2 jours (14 heures)

## PUBLIC

Toute personne souhaitant préparer sa retraite, cesser son activité, passer le relais, élaborer son nouveau projet de vie et fonder son nouvel équilibre sur ses valeurs et potentiels personnels

Toute organisation désireuse d'accompagner ses collaborateurs dans cette démarche

## OBJECTIFS

Cette formation propose un véritable coaching retraite :

- réparant ce cap sensible à franchir, en raison des bouleversements tant biologiques et psychiques, que sociaux ou encore financiers,

**- ABORDANT LES QUESTIONS PSYCHOLOGIQUES ET LES BASES D'UNE BONNE HYGIENE DE VIE**

## METHODES PEDAGOGIQUES

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation.

Remise d'un document de référence

## EVALUATION

Exercices récapitulatifs à la fin de chaque module

## INTERVENANT

Relaxologue, consultant en communication et développement personnel. Conseil RH et coach

## LIEU

Chez EvryWare ou sur site Client

## Elaborer son projet de vie

### La définition de la retraite

- Aborder une situation de changement
- Définir ce que l'on souhaite faire
- Réfléchir à l'utilisation d'un temps libre retrouvé
- Donner un sens à cette nouvelle tranche d'existence

### Les représentations de la retraite

- La retraite : un acquis social
- La signification du terme de retraite
- La maturation
- Le rapport au travail

### L'expérience du changement

- La construction de son avenir
- Les étapes du changement

### Le projet de vie

- Le syndrome du survivant
- Les comportements symptomatiques
- Les rituels, la résilience

*Mise en situation : le départ*

## Poser les bases d'une bonne hygiène de vie

### Le corps

- Le respect de soi (test gestion du stress)
- Réajuster son hygiène de vie (exercices physiques, équilibre alimentaire...)

### Les relations (Test sur référentiel communicant)

- Aménager de nouvelles relations de couple
- Réinventer une nouvelle dimension familiale

### La mémoire

- Comprendre les mécanismes de la mémoire
- Stimuler et entretenir la mémoire

### Top – Départ, la 1ère année

- Apprendre à se connaître, au travers d'une véritable écoute
- Répertoire ses « groupes d'appartenances »

## Être acteur de sa retraite

### Les éléments centraux d'une retraite active

- Les thématiques, valeurs & ressources
- Les rêves & envies
- Le principe de réalité

### Une transition réussie

- La méthodologie
- Le blason

### Le plan d'actions

- Actions à court, moyen et long terme

*Stratégie de réussite : points d'appui, axes d'amélioration*